



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**

# In cucina con l'agrobiodiversità pugliese

Tradizione e salute nel piatto

Classe 2 A scuola secondaria di I grado

IC Morea Tinelli – Alberobello

Docente: prof.ssa Maria Cristina Giannini



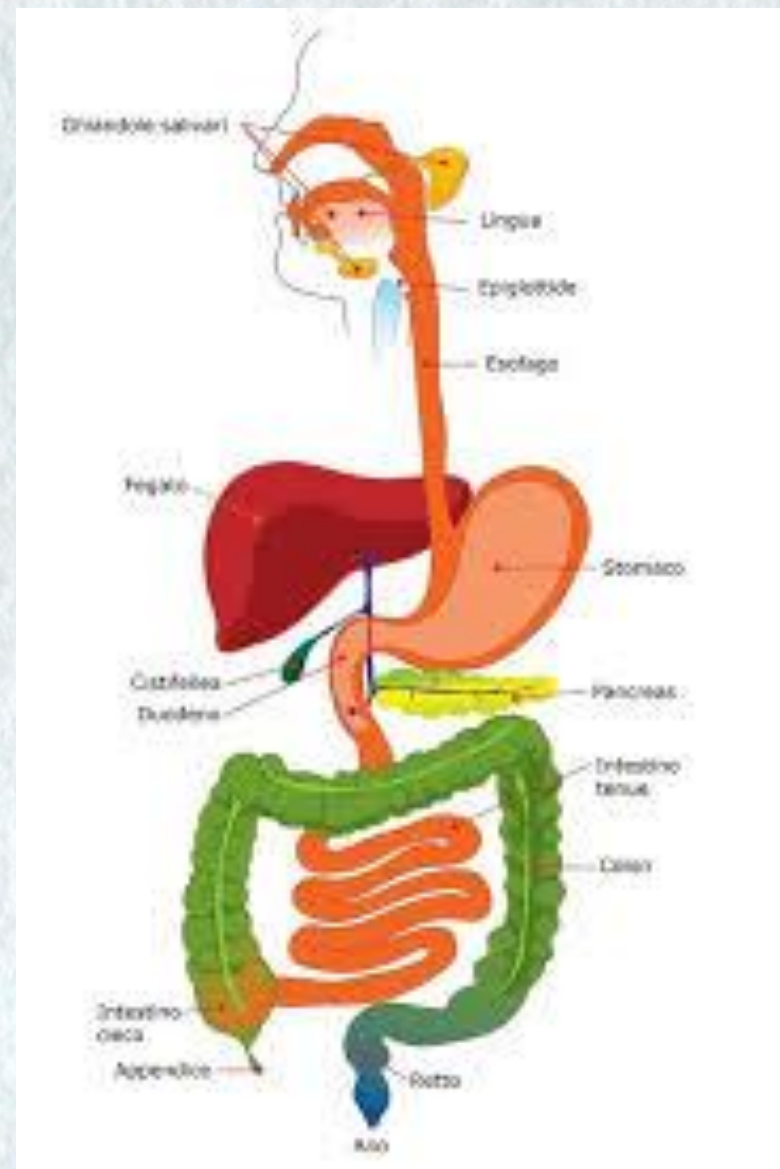
**IX edizione, 18-22 maggio 2026**  
Festival dell'agrobiodiversità di Puglia



# Parliamo di nutrizione

## Perché mangiamo?

Studiando il corpo umano abbiamo dedicato ampio spazio all'alimentazione. Mangiamo principalmente per fornire al corpo l'energia e i nutrienti essenziali per sopravvivere, crescere e riparare i tessuti. Tuttavia, il cibo assolve anche funzioni psicologiche, sociali ed emotive, rappresentando piacere, convivialità, conforto emotivo e identità culturale.

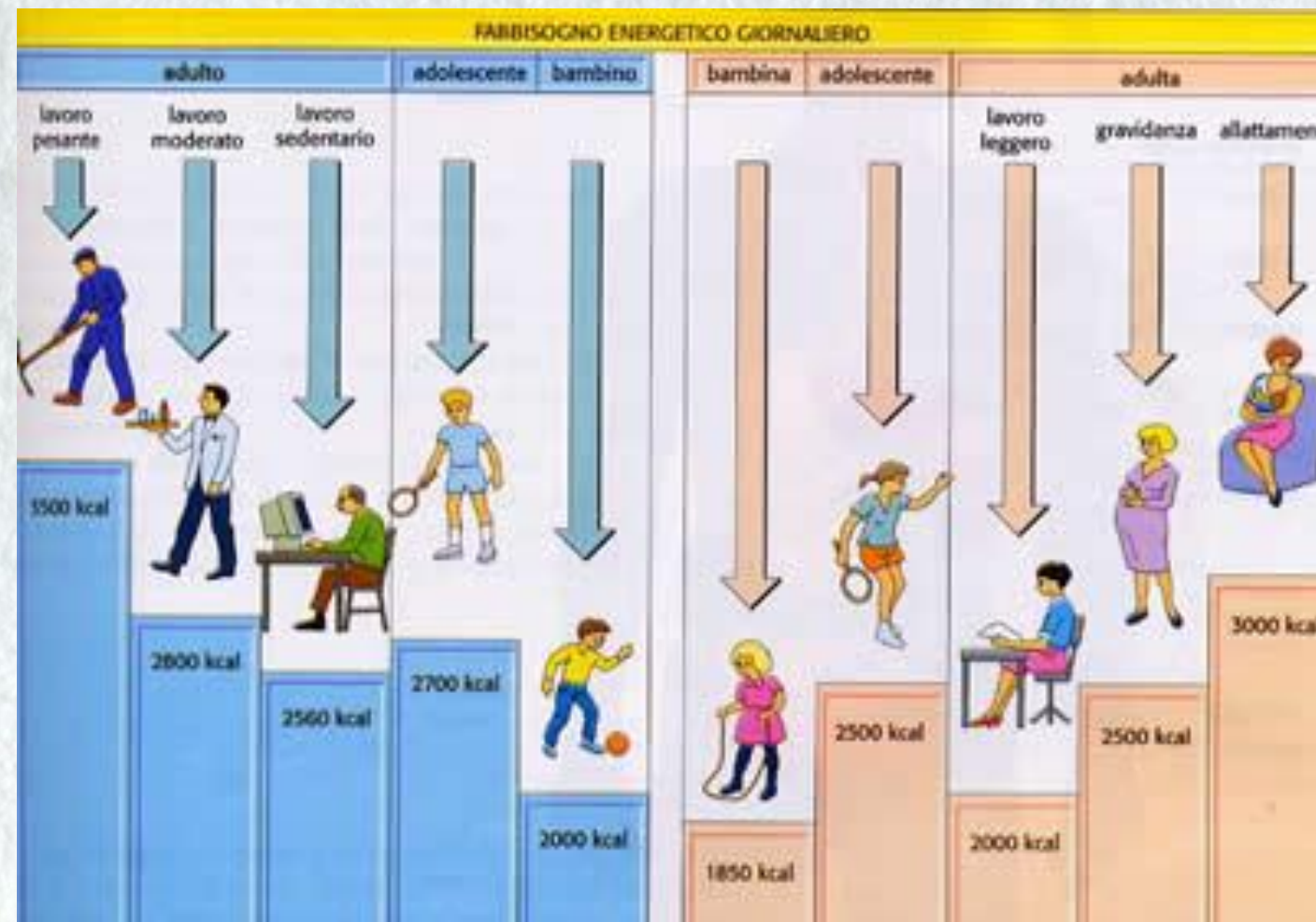


**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**



# Parliamo di nutrizione

## Il fabbisogno energetico: tra scienza e matematica



Ognuno di noi necessita di una quantità di energia di origine alimentare necessaria per mantenere un buon stato di salute, compensando il dispendio energetico dell'organismo. Abbiamo imparato a calcolare il fabbisogno dei cibi che mangiamo grazie alle proporzioni:

Se 100 g di pollo forniscono 188 kcal avremo:

$$100 \text{ g} : 188 \text{ kcal} = 200 \text{ g} : x \text{ kcal}$$

$$\text{da cui: } x = \frac{188 \times 200}{100} \text{ kcal} = 376 \text{ kcal}$$

La carne fornisce quindi 376 kcal.

Se 100 g di patate forniscono 75 kcal avremo:

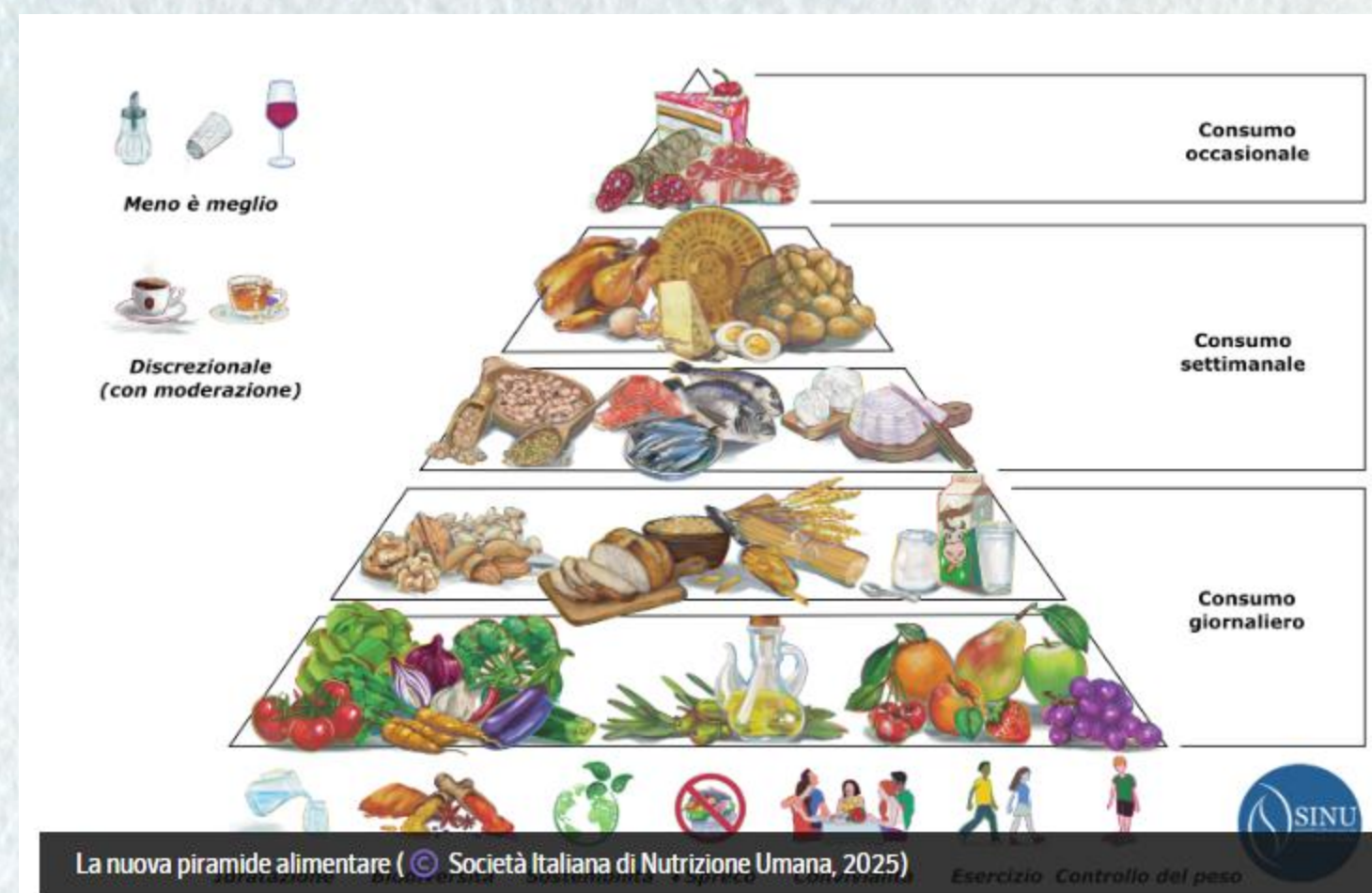
$$100 \text{ g} : 75 \text{ kcal} = 50 \text{ g} : x \text{ kcal}$$

$$\text{da cui: } x = \frac{75 \times 50}{100} \text{ kcal} = 37,5 \text{ kcal}$$



# Parliamo di nutrizione

## La nostra piramide alimentare



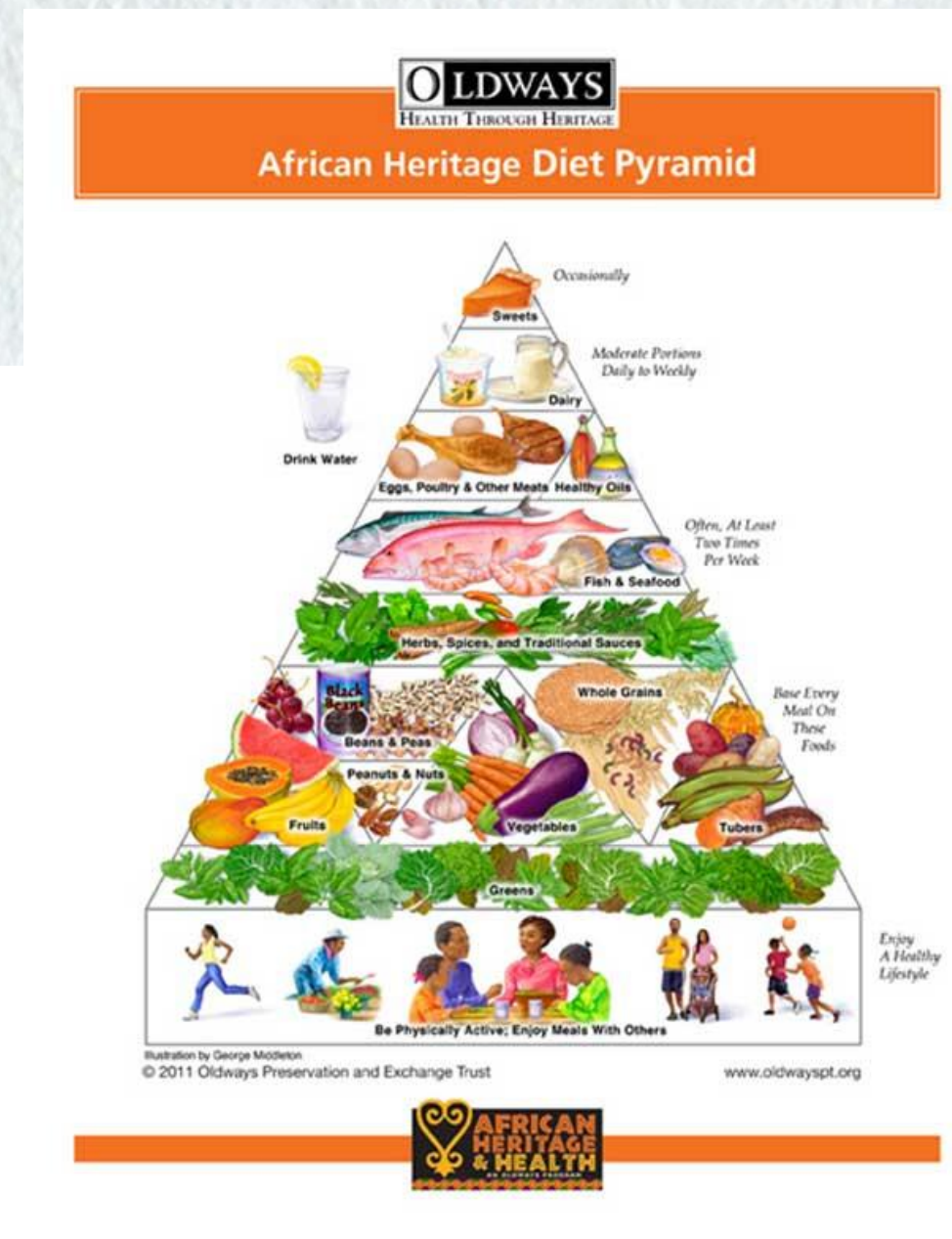
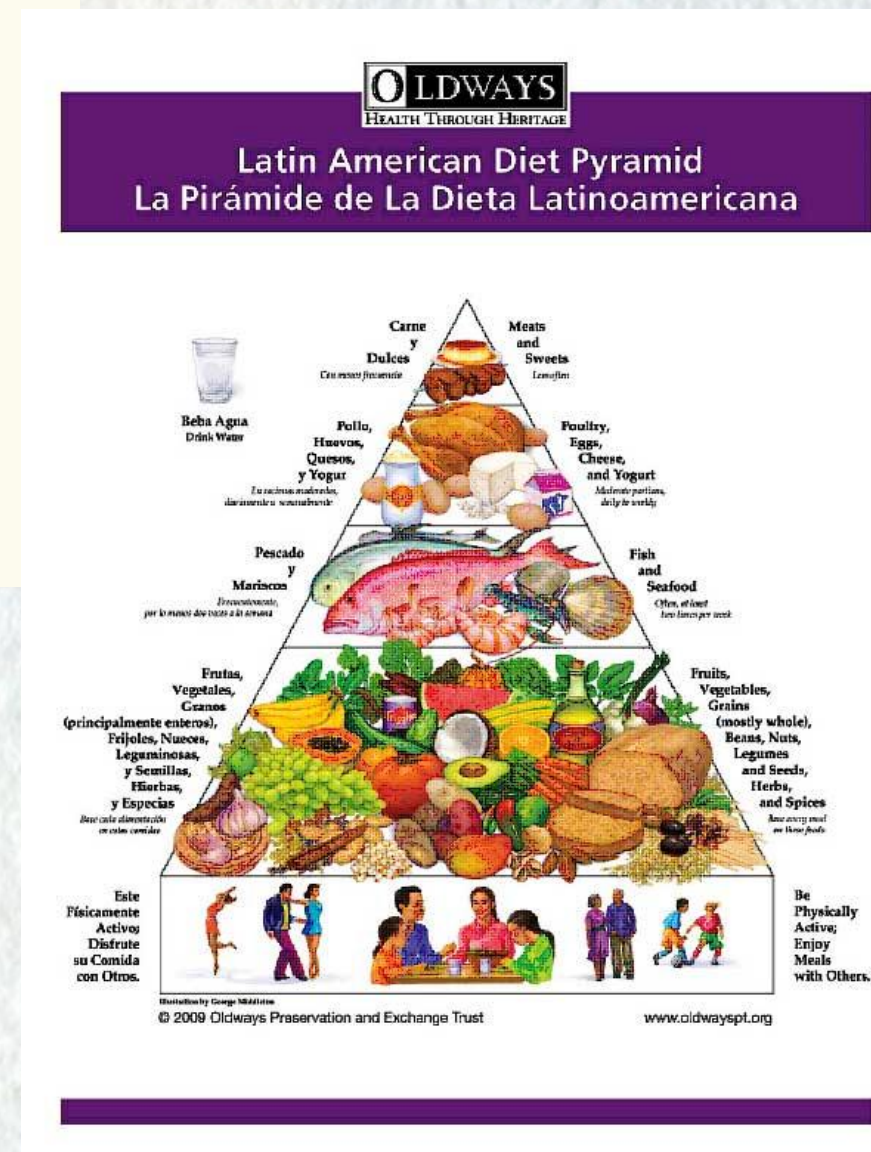
Gli esperti della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), hanno elaborato la nuova piramide alimentare della dieta mediterranea tradizionale, il popolare sistema che rappresenta in modo semplice e immediato il modello di una corretta alimentazione, ispirata ai principi della dieta mediterranea. Quest'ultimo aggiornamento recepisce, in particolare, il tema dell'impatto della produzione alimentare, dei cambiamenti climatici e, in generale, dell'ambiente poiché le diete salutari del terzo millennio devono basarsi su sistemi alimentari sostenibili per il nostro pianeta.



# Parliamo di nutrizione

Uno sguardo nel resto del mondo: piramidi alimentari a confronto

E negli altri paesi come mangiano? E cosa? A noi piace il cibo etnico...



Settimana della Biodiversità Pugliese  
Agricoltura Alimentazione e Ambiente  
18-22 MAGGIO 2026



# Parliamo di nutrizione

## E i nostri nonni invece come mangiavano?

### QUESTIONARIO SULL'ALIMENTAZIONE DA SOTTOPORRE AI NONNI O AD ALTRI PARENTI

Sottoponete all'attenzione dei membri della famiglia, ai quali proponete il questionario, una vostra giornata alimentare tipo che avrete riportato in una colonna su una pagina del vostro quaderno.

Rivolgete loro le seguenti domande:

- 1) Cosa si mangiava a colazione ai vostri tempi?
- 2) A scuola portavate una merenda? Se sì cosa?
- 3) Cosa mangiavate a pranzo?
- 4) Nel pomeriggio facevate merenda?
- 5) Cosa mangiavate a cena?
- 6) Era frequente il consumo di prodotti confezionati?
- 7) Era frequente il consumo di prodotti "esotici"?
- 8) Cosa si preparava in casa più frequentemente?
- 9) Quali bevande si consumavano? C'erano le bevande gassate?
- 10) Dove si faceva la spesa alimentare?
- 11) Avevate a disposizione un orto/ terreno in famiglia per l'approvvigionamento di frutta e verdura?
- 12) Quanto erano importanti nella quotidianità i prodotti alimentari locali e tipici del territorio?
- 13) Ricordate ricette antiche realizzate con prodotti tipici del territorio?
- 14) **Ci sono prodotti coltivati o raccolti che si consumavano all'epoca e che ora non si trovano più o che non vengono più utilizzati nell'alimentazione odierna? \***

Abbiamo intervistato i nostri nonni e abbiamo scoperto tante differenze nelle abitudini alimentari! Non c'erano cibi confezionati, né bevande gassate, si consumava quello che si produceva negli orti di famiglia e si faceva la spesa al mercato. Tutto ciò che si mangiava era legato al territorio e molti prodotti di allora, oggi non sono più tanto comuni.



**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**



# Parliamo di nutrizione

## Scopriamo i PAT



Insieme alla prof, e poi da soli a casa, abbiamo navigato sul sito <https://www.patpuglia.it/> e abbiamo scoperto la ricchezza del nostro patrimonio agroalimentare tradizionale. Siamo andati a cercare quei cibi che i nostri nonni consumavano abitualmente ma che noi non conosciamo. Ecco alcuni esempi:



cicerchie



sanguinaccio



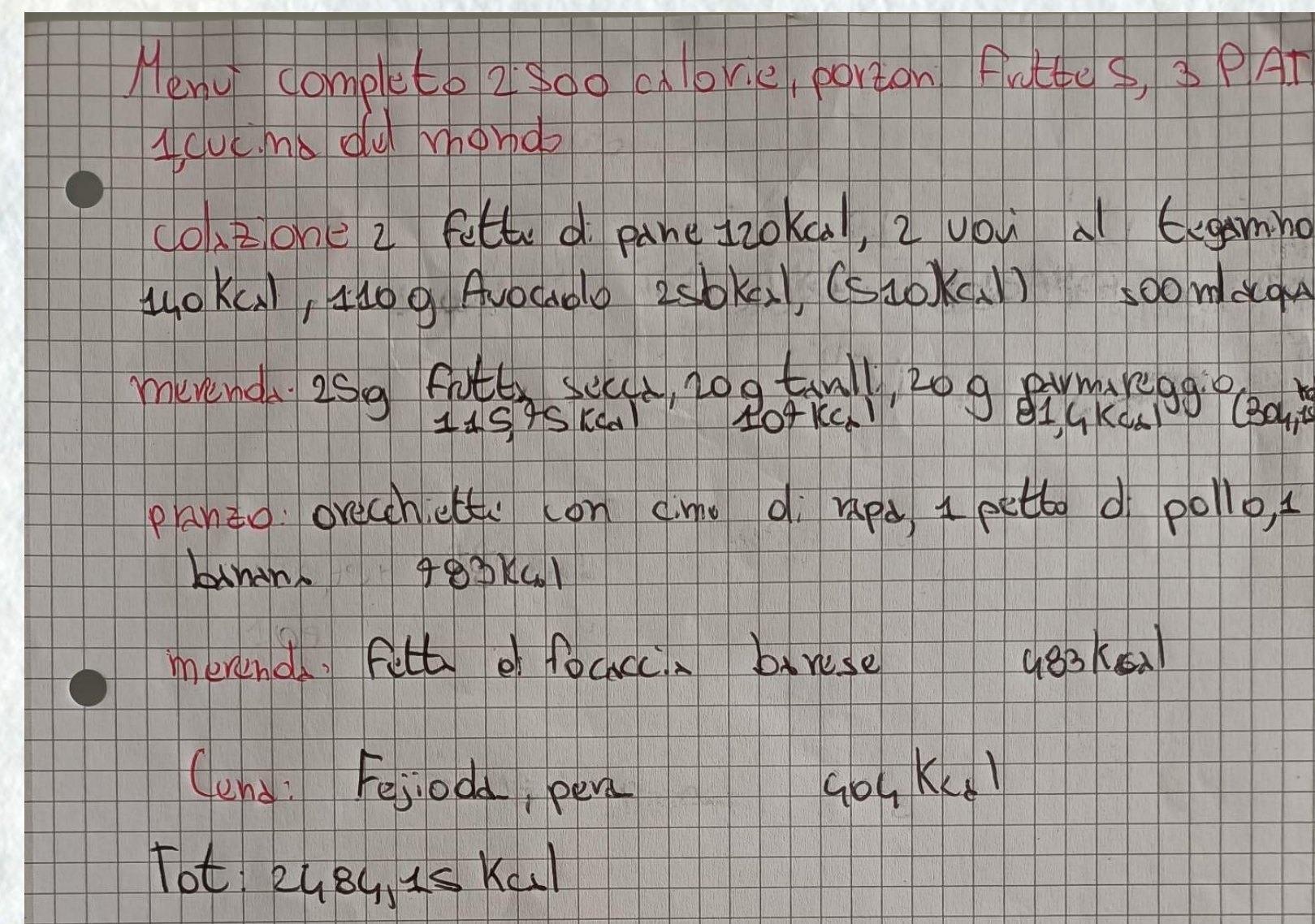
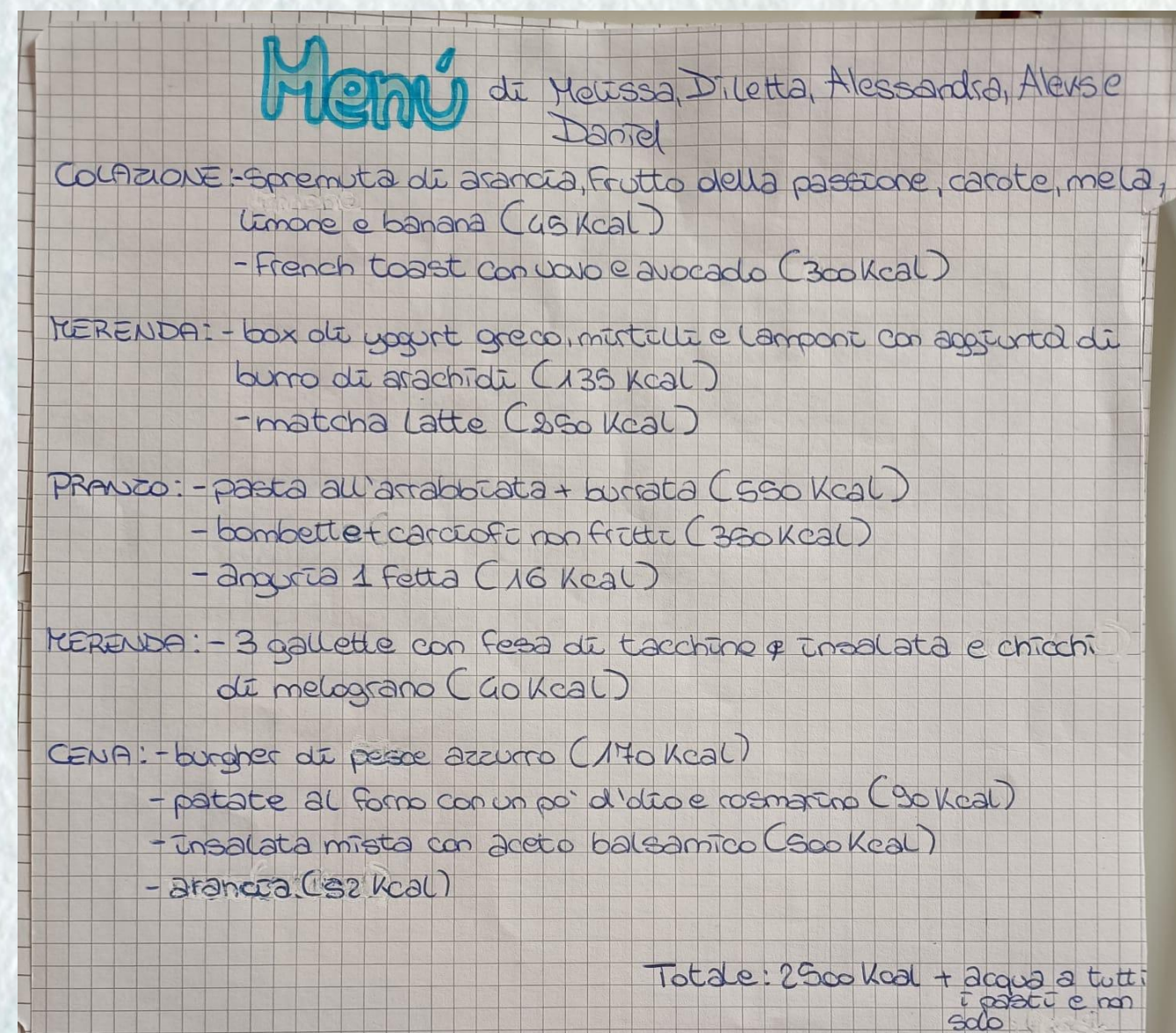
pancotto



# Parliamo di nutrizione

## Lavoriamo da nutrizionisti

Abbiamo deciso quindi di realizzare dei menù completi, salutari e che rispettino il fabbisogno energetico di noi ragazzi, integrando le linee guida dell'alimentazione corretta, la tradizione agroalimentare del nostro territorio e qualche spunto dalle cucine dal mondo. Ecco i nostri menù:



# Parliamo di nutrizione

Lavoriamo da nutrizionisti

Ecco i nostri menù:

**- MENU -**

- COLAZIONE  
Yogurt bianco con banana, mirtillo, avena, burro d'arachidi, spremuta d'arancia
- MERENDA  
Pane con avocado e uovo condito con olio, sale e pepe, acqua
- PRAZZO  
Pasta con la ricotta, fetta di pane con pomodori, fetta di Pallone di Gravina condito con olio, acqua
- MERENDA  
Smoothie con latte, banana e fragole. Fetta di pane integrale con burro d'arachidi e una manciata di mandorle
- CENA  
Pommes, macedonia con nespole invernali, pesce, noci e miele, acqua

TOTALE CALORIE: 2.550 Kcal

EMMA, LAURA, ALESSANDRO, ROSSANA

**Menu**

- COLAZIONE  
YOGURT GRECO PIAGRO 120 Kcal  
MIELE 60 Kcal  
NOCI 200 Kcal
- SPUNTINO  
MELE 85 Kcal  
MANDORLE 115 Kcal
- PRAZZO  
PIZZA CON CITTÀ DI NAPOLI 510 Kcal  
POLPO ALLA PUGLIATA 240 Kcal  
BAVARSA 65 Kcal
- MERENDA  
ARANCIA 85 Kcal  
DOLCETTI 85 Kcal
- CENA  
AGNELLO ALLA CECI 700 Kcal  
Ratatouille 150 Kcal  
PESCE 85 Kcal

TOTALE  
2480 Kcal

RICCARDO - SOFIA - MARTINA - JAMES

**MENU**

- Colazione = 1 uovo, latte, una banana = 400 Kcal
- Merenda = una mela con burro d'arachidi = 180 Kcal
- Prazzo = crocchette alle cime di rapa = 400 Kcal  
due mozzarelle al fiordilatte = 1200 Kcal
- Merenda = 5 fragole con yogurt greco = 90 Kcal
- Ceno = bistecca di black Angus = 320 Kcal  
imponata = 150 Kcal

totale = 2730 Kcal

Vito - Nicolo - Giovanni -



Settimana della Biodiversità Pugliese  
Agricoltura Alimentazione e Ambiente

18-22  
MAGGIO  
2026



# Parliamo di nutrizione

Giovani Masterchef in azione!

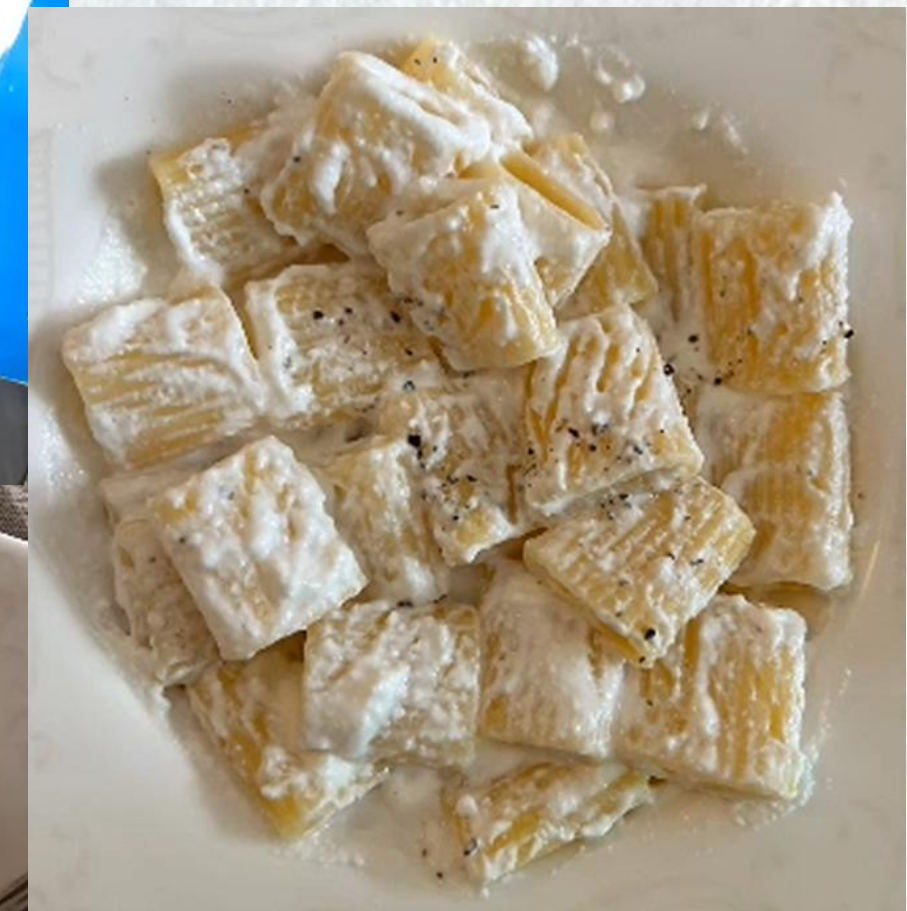
Alcune ricette, quelle in cui abbiamo usato i PAT, le abbiamo realizzate e degustate insieme a casa. A voi il risultato finale, noi abbiamo gradito!



**POLPO IN  
PIGNATTA**



**PASTA CON  
RICOTTA**



Settimana  
della  
Biodiversità  
Pugliese  
Agricoltura  
Alimentazione  
e Ambiente

**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**



# Parliamo di nutrizione

Giovani Masterchef in azione!

Alcune ricette, quelle in cui abbiamo usato i PAT, le abbiamo realizzate e degustate insieme a casa. A voi il risultato finale, noi abbiamo gradito!



**TARALLI**



**18-22**  
**MAGGIO**  
**2026**



tagliamo il  
prezzemolo



proseguiamo con l'aggiunta  
della salsa al pomodoro

**PASTA CON  
POMODORO E  
BURRATA**



# Parliamo di nutrizione

Giovani Masterchef in azione!

Alcune ricette, quelle in cui abbiamo usato i PAT, le abbiamo realizzate e degustate insieme a casa. A voi il risultato finale, noi abbiamo gradito!

## ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPE



 Settimana della Biodiversità Pugliese  
Agricoltura Alimentazione e Ambiente  
**18-22 MAGGIO 2026**

## CIALLEDD



# Parliamo di nutrizione

Siamo alla fine...

Questo percorso, partito nel nostro corpo, approdato prima nel passato, poi nelle diverse regioni del mondo e infine nel nostro territorio ci ha portato a riflettere sull'importanza del cibo per il nostro benessere ma anche per il valore sociale, storico e culturale. Scoprire la varietà dell'agrobiodiversità pugliese ci ha fatto amare ancora di più la nostra terra e le nostre tradizioni!

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

*Gli alunni della 2 A*

